

СЕКРЕТЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

ТАБЛИЦА ЗАМЕНЫ ПРОДУКТОВ, ВЫЗЫВАЮЩИХ ПИЩЕВУЮ НЕПЕРЕНОСИМОСТЬ

Продукт	Вариант замены
Пшеница, рожь	Миндальная мука, кокосовая мука, бобовая мука, мука из тапиоки, рисовая мука, гречневая мука. <u>Смесь домашнего приготовления:</u> 180 г муки из зеленой гречки 100 г рисовой муки 70 г нутовой муки 50 г муки из тапиоки
Молоко и молочные продукты	Растительное молоко: ореховое, соевое, рисовое, кокосовое Подобие молочных продуктов на основе орехов: кокосовый йогурт, миндальный творог и т. д.
Кофе	1. <input type="checkbox"/> Кофе без кофеина 2. <input type="checkbox"/> Напитки на основе корня цикория. 3. <input type="checkbox"/> Кэроб 4. <input type="checkbox"/> Какао
Сахар	Стивия, свитанго
Колбасы	Запеченная птица с копчённой паприкой

© Все права защищены и принадлежат "VitaTeva"